

囚徒健身

CONVICT

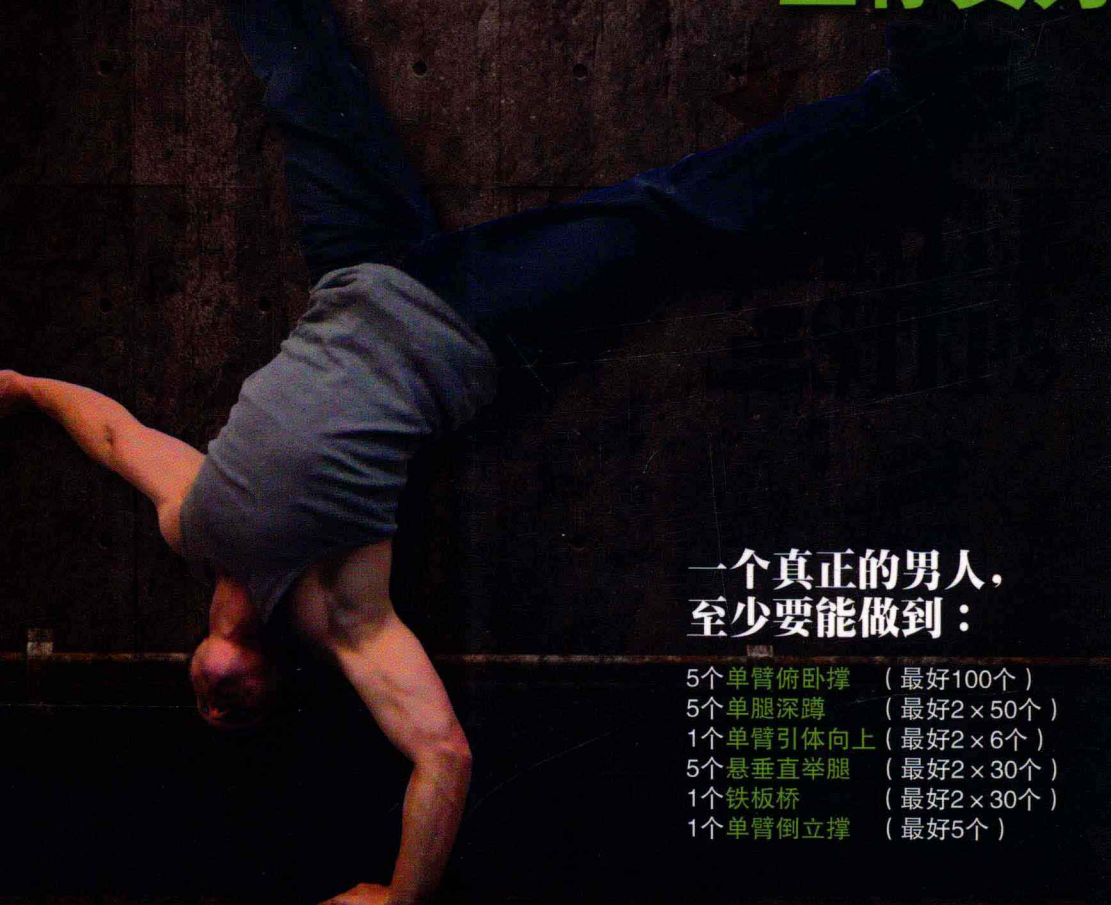
真格的力量之书

[美] 保罗·威德 (Paul "Coach" Wade) 著

谷红岩 译

CONDITIONING

用失传的技艺练就强大的
生存实力



一个真正的男人，
至少要能做到：

- 5个单臂俯卧撑 (最好100个)
- 5个单腿深蹲 (最好2×50个)
- 1个单臂引体向上 (最好2×6个)
- 5个悬垂直举腿 (最好2×30个)
- 1个铁板桥 (最好2×30个)
- 1个单臂倒立撑 (最好5个)

囚徒健身

用失传的技艺练就强大的
生存实力

[美] 保罗·威德 (Paul "Coach" Wade) ◎著
谷红岩◎译

CONVICT CONDITIONING

Copyright © 2009 Paul “Coach” Wade published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2013 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2012-5303

图书在版编目 (CIP) 数据

囚徒健身：用失传的技术练就强大的生存实力 / (美) 威德著；谷红岩译。

—北京：北京科学技术出版社，2013.12 重印

ISBN 978-7-5304-6755-8

I. ①囚… II. ①威… ②谷… III. ①男性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第186599号

囚徒健身：用失传的技术练就强大的生存实力

作 者：〔美〕保罗·威德

译 者：谷红岩

策划编辑：王 辉

责任编辑：邵 勇

责任印制：吕 越

图文制作：邓 波

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：17

版 次：2013年10月第1版

印 次：2013年12月第4次印刷

ISBN 978-7-5304-6755-8/G · 1896

定价：79.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

献给梅拉尼·奥尔特 (Melanie Shoshana Ault) , 一位
值得我去赴汤蹈火的女士。

声 明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，对自己负责——你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。

中文版序

本书首次在美国出版，至今已有多年的，此间有诸多愉快的经历，真是三生有幸。近来最大的荣耀则是得知本书要译成中文出版。

我和许多西方人一样，都对中国文化（尤其是中国人在人体运动方面发展出的那些精妙系统）怀有敬畏之心。确切地说，中国人深谙“体操运动”的真正价值已有数千年之久。中国人对体育训练（包括武术与现代运动）的诸多贡献，便是最好的证明。“身体智慧”深深地植根于中国文化中，因此，运用我的方法来锻炼，中国读者有先天优势。

通常来说，美国人对待身体训练的态度与中国人迥异。他们都钟爱能够使运动变得更加容易的大大小的玩意儿：美国人在训练时喜欢用大重量的钢铁、昂贵的器械，以及其他各种类型的设备；如果使用药物和危险的化学药剂能够使运动成绩大幅提高，他们一定会使用。这样做会使训练者的个头看似很大、身体看似很有力，但其付出的代价可谓不菲。采用这些方法练就的体格很不自然——尽管这样的方式能够使训练者变强壮，但这种强壮并不平衡：他们的肌肉僵硬，关节容易受伤；他们动作迟缓，不能迅速或协调地使出自己的力量。

其实有一种方法，让训练者无需忍受关节疼痛或身体不适，便可以练就极致的肌肉力量、惊人的块头以及超强的爆发力。该方法很自然地运用人的自身体重，而不是那些奇形怪状的器械。

很幸运，我在近 20 年的服刑期间学到了这一传统的方法。在没有器械可用的虎狼之地，一代一代的美国囚徒经过实践，发展出了只用自身体重就可以练就极致爆发力与超强力量的高级技巧。我在本书中介绍的就是这些技巧的精髓。

尽管我曾入狱，但希望广大中国朋友能够既往不咎，别太计较我在多年前由于一时糊涂犯下的错。出狱之后，我致力于帮助更多的人达到健康与力量的极致。本书绝无美化监狱之意。恰恰相反，我的使命就是将这些方法带出那个肮脏的所在，使其得见天日，这样人人（而不再仅仅局限于几个阶下之囚）都可以从中受益。

本书在美国出版之后，数以万计的人才发现，其实根本不需要器械、药物或什么奇怪的花招，就可以掌握高水平的运动技能、获得强劲有力的体格。我想你也会发现这条永恒的真理。

我保证：以本书为师，你将与强壮相伴！

前言

1969年的一天，两位和尚正在发表关于冥想和开悟的演讲，而一位年轻气盛的剑桥大学本科生则静静地坐在那里。

两位和尚看上去平静而安适，他们的眼睛周围长满了代表幽默的皱纹，好像他们的内心正享受着永恒的快乐，对他们来说无物不美，别无所求。他们的话冲击着那个年轻人的心（基本已荒芜），此时，焦躁不安的情绪充斥着他的大脑。

其中一位和尚谈到冥想能带来的精神自由时，打了个比方：“你被绑着关在囚室中，但此时你仍然享有精神自由，谁也无法将其夺走。”

那个年轻人从座位上气冲冲地站起来，反驳道：“怎么可能？监狱就是监狱，束缚就是束缚，被关押起来还谈什么自由？”

另一位和尚向生气的年轻人微微一笑，说道：“问得好！”他的话中没有半点儿虚情假意，也毫无讽刺之意。随后，两位和尚继续演讲，就像水流流过棱角分明的石块一样。

40年后（2009年），这位情绪多变的剑桥学生变得更加智慧，也更加成熟。他经营着一家很有活力的企业——龙门书社（Dragon Door Publications）。这是一家正迅速成长的专门出版健身类书籍的出版社。

我要向大家介绍一本书，它是我读过的最令人兴奋的书。这是一本关于监狱的书、关于自由的书、关于生存的书、关于人性的书、关于力量的书。这是一本军人、警察、消防员以及所有想保护他人的人都应该一读的书。这本书适合职业运动员、身材走样的白领、居家主妇和那些想让岁月倒转的人，它还应该在中学和大学里被传阅。总之，这是一本为任何一个寻求超级生存能力的人写的书。

本书的作者曾是一名囚徒，在超过20年的时间里，他的自由被剥夺——关押在美国最严酷的几所监狱中。为了简单而残酷的生存需要，他不得不求助于力量。他一无所有，除了自己的身体与心灵。困难重重之下，他选择自我培养，创造了无人能夺的自由——让身心强大的自由。

囚徒写的健身书？在业界颇有声望的龙门书社为什么会出版这样的书？这不会有赞颂罪犯之嫌吗？

美国的许多顶级健身专家都审阅过本书，且都爱上了里面的内容。事实上很多人都对本书赞不绝口。但同时，他们也因作者的出身而犹豫不决。

“囚徒健身？约翰，这本书内容绝顶好，军人应该人手一本，执法人员也要人手一本，父母应该给孩子买一本……可一旦了解到作者的出身，能有几个人愿意读呢？”

我承认，我曾动摇过。不是因为内容，而是因为作者的经历。难道我就因为这一点而低估广大读者的宽容度、低估作者保罗·威德的信服力吗？成千上万想要寻求力量的

人，会因作者的出身就将本书弃之不顾吗？难道要把这样的好书降格为只有一小部分不介意作者出身的人才能读到的秘籍吗？

我越想越坚信，我们应该出这本书。因为本书正好说明：只有最危险的环境才能催生出最强大的力量训练体系。本书旨在帮助你变得强大，成为一个根本没有人敢侵犯的人。本书能让你获得绝顶的力量，给他人传达明白无误的信号：“想都别想！”

还有，本书强调的核心是：无论你被关在多么小的空间之内，无论外界环境如何，强化身体和心灵都是你的自由，任谁都无法剥夺的自由。保罗·威德不但证明了这一点，而且还创作出了一套“你也可以”的训练方法。

翻开书读读，你很快就会发现，本书并不是在赞颂“囚徒”。相反，这本书将使你真心期望自己绝不进那种地方——保罗熬了那么多年的地方。最重要的是，本书将会让你的体能达到一个你原以为不可能的高度。

下面，我们再来考虑另一件事：这些健身知识是一个曾经住过监狱的人传授的，这是否有点儿美中不足呢？假如是警官或健身教练通过使用保罗总结的方法使自己的力量达到了前所未有的水平，那他们是否会因为运用了来自这样一个出身不好的人总结的经验和知识，而让人觉得其行为不检或离经叛道呢？要我说，不会。因为这就违背了本书宣扬的伟大的精神真理：不要评断别人，免得被别人评断。而且也违背了本书的中心思想：任何人都有自我救赎的潜力，不管身处何地。

约翰·杜·凯恩 (John Du Cane)

龙门书社首席执行官

目 录

第一部分：预备

- | | |
|------------------------|----|
| 第一章 力量之旅：启程 | 3 |
| 第二章 失传的技艺：“老派”体操 | 10 |
| 第三章 自身体重锻炼与现代健身方法：囚徒宣言 | 17 |
| 第四章 关于本书：囚徒健身 | 26 |

第二部分：六艺

- | | |
|--------------------------|-----|
| 第五章 铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌：俯卧撑 | 35 |
| 第六章 升降机般的大腿：深蹲 | 68 |
| 第七章 仓门般的背部与大炮般的肱二头肌：引体向上 | 104 |
| 第八章 魔鬼六块：举腿 | 138 |
| 第九章 严阵以待的脊柱：桥 | 171 |
| 第十章 健康、强力的肩膀：倒立撑 | 204 |

第三部分：自我指导

- | | |
|----------------|-----|
| 第十一章 金科玉律：身体智慧 | 241 |
| 第十二章 训练计划：日程 | 255 |
| 致谢 | 264 |

- 第一部分 -
预 备

如今提到“健身”与“力量”，人们想到的就是那些笨重的、充了气一样的健美运动员，还有健身房、花哨的训练器械、营养补剂和各种药物。

以前并不一直是这样的。

曾经有一段时间，男人们会练出超人的力量，但除了自己的身体之外，他们什么都不用：没有哑铃、杠铃，没有机器，没有蛋白粉，什么都没有。

如果你想了解更多其中的真相，那么读下去……

第一章 力量之旅

启程

走进世界上任何一间健身房，你都会发现一堆用类固醇“催肥”、自以为很强壮的家伙——因为他们的臂围可达45厘米、他们能卧推起重重的杠铃、他们的身型看上去无比壮硕，尤其是穿上紧身背心或T恤衫时。

但是在这些人当中，有多少人真正强大有力呢？

- 多少人具有真正的能派上用场的运动能力呢？
- 多少人能俯身来20个完美的单臂俯卧撑呢？
- 多少人的脊椎足够强健、灵活、健康，能够后弯腰摸到地板呢？
- 多少人能单靠膝盖和臀部的力量单腿径直下蹲至地面再站起来呢？
- 多少人能抓住高过头顶的横杆来一个毫无瑕疵的单臂引体向上呢？

答案是：

几乎没有。

你会发现，今天在任何一家健身房里锻炼的健美者几乎没有一个能完成这些简单的动作。然而，现在的媒体和大众却将健身房里那些身材臃肿的装腔作势之徒视为力与美的象征。

那种体形已经成为公认的终极健康的标志，这在我看来简直荒谬之极。一个人宣称他在健身房里能举起多重的杠铃，这有什么意义？如果他连自己的身体都无法运用自如，那他又怎么配得上“强壮”二字呢？

强壮起来

如今，大多数在健身房锻炼的瘾君子都中看不中用。这些人可能有刻意练出的、粗大的四肢，但那种粗大只是来自于肌肉组织，其实他们的肌腱和关节非常弱。让一个大块头做单腿深蹲（屁股挨地的那种）不超过两次，他的膝盖韧带就会难以消受。大多数健身者确实有力量，但他们不会协调地运用自己的力量。如果让他们倒立行走，他们就会摔个嘴啃泥。

那些渴望变得强壮有力的现代人竟然不惜花费不菲的费用去办昂贵的健身卡，而仅仅是为了使用哑铃、杠铃和其他的“玩具”。看到他们，我不知该哭还是该笑。我该笑

是因为这是一个完美的骗局，健身业骗了全世界的人，让大家以为没有器械就不能健身。然后，就会有人买下这些器械或以高昂的价格将其出租。而我该哭则是因为这根本就是一出悲剧，普通的健身者（不使用类固醇）年复一年地锻炼，身材变化却微乎其微，甚至还损失了一些真正的运动能力。

健身业和大量的广告会不间断地给你洗脑，让你以为没有那些器械就不能健身。但事实上，要想孔武有力根本无需哑铃、拉力器、花哨的器械或其他废物。其实，在不使用任何特殊器械的情况下你完全可以变得像赫拉克勒斯（Hercules）一样力大无穷，真正有力量、有活力。不过，要想开发真正属于自己身体的力量，你先得知道如何去，你需要正确的方法，真正的技艺。

我所说的这种方法其实一直都在。它是在古代传统训练方法的基础上建立的；它历经数百年的时间逐渐形成，并在无数次实践中得到一次又一次的验证；它具有将弱不禁风之人锻造成钢铁战士的超级能力。这就是“升级式体操”——一种运用人类的身体使之发展到极致的技艺。今天，体操被视为一种有氧运动或肌肉耐力训练，不为人重视。但在过去，即20世纪下半叶之前，世界上最强壮的运动员都是通过练习“升级式体操”让自己日复一日、年复一年地变得更强壮、更有力的。

被人遗忘的自身体重锻炼

很不幸，你在任何健身房都学不到这门技艺。现如今（其实就是最近），绝大多数运动员对此技艺都闻所未闻。上世纪，有诸多新健身法开始流行，它们都要借助一定的健身器材，比如杠铃、哑铃、拉力器或其他新玩意儿。从那时起人们开始幼稚地迷恋于各种器材，这样一来用自身体重锻炼的方法就被无情地挤出了局。有关如何恰当地练习体操的知识，几乎被健身器材制造商的宣传广告挤压得没有一点儿空间。其实那些商人就是想让你相信，没有他们的产品你就没法训练身心。

受到这些影响，体操的传统技艺已经降级为“孩子”的健身方法。今天的体操动作包括俯卧撑、引体向上、深蹲等，这些都是很好的练习动作。但是在做这些动作的过程中你没有负重，所以反复做虽然可以提高你的耐力，但不会使你的力量大大增强。真正的传统体操——即“老派”体操——大师，都知道该如何训练才能激发出一个人最大、最纯粹的力量，这种力量远远超过一般健身者通过杠铃或组合器械锻炼出来的。我见过一些通过“老派”体操锻炼的人，他们都强壮有力，甚至能徒手弄断钢制手铐、撕开铁栅栏。如果让他们在墙上打一拳，那足以让砖块碎裂。

你想拥有这种“超凡”的身体力量吗？

在本书中我会教你如何实现这一目标，不过不是去健身房或者狂做俯卧撑，那样都无法实现你的愿望。只有了解了如何练习“老派”体操，你才能释放自己身体中最原始的力量。

我师出何门

很幸运，“老派”体操的那一套还存在，但只存在于那些黑暗的地方。在那里，一个人只有足够强大才可保命，但那里可能根本没有杠铃、哑铃以及其他现代化的健身器械。我说的“那里”就是监狱、拘留所、劳改机构以及不管什么名字，只要是文明人关押粗野之人的地方就行。

我叫保罗·威德，说来惭愧，我对监狱生活了如指掌。1979年，我第一次犯罪便进了圣昆汀（San Quentin）州立监狱，此后的23年中，有19年我都是在美国几所管教极为严酷的监狱中度过的，其中包括安哥拉监狱（又名安哥拉劳改营，Angola Penitentiary）和马里恩监狱（Marion）——残酷程度与“人间地狱”恶魔岛监狱（Alcatraz）不相上下。



一排排单人囚室，这是地球上最孤单的地方。

我很了解“老派”体操，或许现在没有人比我知道得更多。在我服刑的最后一段日子中，大家给我起了个绰号“Entrenador”，这是西班牙语，意思是“教练”，因为新来的菜鸟都会到我这里学习如何在很短的时间内变强大。我也因此得到很多人的拥护，并收到他们给的不少好处。我觉得自己受之无愧，因为我的方法行之有效，我能做12个自由单臂倒立撑——至今我还没见过有其他人能做到，即使把获得过奥运会体操冠军

的运动员也算在内。在监狱中，我们每天轮班干体力活——让囚徒在农场干活是一种减少麻烦的有效手段，一天活干下来人通常会筋疲力尽，自然也就没精神再打扰狱警了。我曾连续6年获得安哥拉监狱俯卧撑/引体向上年度大赛冠军，这项比赛是由一名囚徒创办的。1987年，我还参加了加利福尼亚举重锦标赛并获得了季军，其实我从未接受过举重训练，我只是因为跟人打赌才参加比赛的。多年以来，我始终坚持用自己的方法进行锻炼，我都记不清有多少年了。不过，这套锻炼方法的确让我的身体变得特别健壮。20年来，我不得不与退伍老兵、变态和疯子等为伍。由于生活所迫，这些家伙大都会努力锻炼，但绝大多数都没我强壮。另外，世界上一些颇有成就的运动员其实也曾是罪犯，所以你可能并没有在健身杂志上看到过关于他们的健身方法的介绍。

服刑期间，我一直努力使自己变得强壮并保持最好的状态。竭尽全力锻炼，成了我唯一的目标，只不过我不是在舒适的健身房里——周围没有镀铬的健身器械，没有晒得黑黝黝的装腔作势之徒，也没有身裹弹性纤维的妩媚女人。我也不像今天大多数私人教练那样，通过3周的课程就获得教练资格。我绝对不是某些肥猪作家，一辈子没有一天汗流浹背地度过，却拼凑出很多有关健康或健身的书籍。我也不是什么天才运动员。第一次狱中受伤，发生在我22岁生日后的第3周。当时我体重68千克，身高186厘米，我的手臂瘦长，看上去就像烟斗通条，甚至还不及通条结实。有了早些时候的险恶经历，我很快就认识到囚徒们恃强凌弱就像呼吸一样平常，而遭到恐吓更是家常便饭。我不希望自己成为任何人的“婊子”。我认识到要想不成为别人的目标，最安全、最有效的方法就是让自己变强，而且要快。

很走运，进到圣昆汀监狱几周之后，我就被安排与一名前海豹突击队员同在一间囚室。他受过军事训练，体形健硕。他教我做一些基本的健身动作，如俯卧撑、引体向上、深蹲。我学到了做这些动作的正确方法，仅仅跟他训练几个月后我的块头就增大了不少。每天在囚室里锻炼，我的体能提升很快，不久之后有些动作便能做上数百个了。我想让自己变得更强大，为了达到这一目标我不遗余力。我向我能找到的每一个人学习，在我的狱友中有体操运动员、军人、举重运动员、习武者、瑜伽练习者、摔跤运动员，甚至还有几位医生。

那时，我根本没机会进健身房，我只能在囚室中徒手锻炼。所以，我得尝试各种不同的锻炼方式，努力让自己的身体成为一间健身房。锻炼成了一种“药”，而我也沉浸其中无法自拔。6个月后，我的块头和力量就大有长进。1年之内，我就跻身监狱中身体最强壮者的行列——这全靠传统体操。这种锻炼方法在监狱外早已无人问津，而在监狱里，与之相关的知识却“代代相传”。这是因为对囚徒而言，很少有别的方法可以用——那里既没有普拉提课，也没有跑步机。现在，很多人都在谈论监狱里的健身房，但老实说直到最近几年监狱里才设立了健身房，而且设备也相当破旧。

在我的狱友中，有一位名叫乔·哈提根（Joe Hartigen）的无期徒刑犯，是我的良师益友。我认识他时，他已经71岁了，并且已经在狱中度过了30多年。他上了年纪，身

上还有很多伤，尽管如此，他还是坚持每天早晨都在囚室里锻炼。他非常强壮，我见过他只用两根食指做负重引体向上，只用一根大拇指做单臂俯卧撑，而他做这些时甚至都不见费力。他比那些所谓的“专家”更了解健身。他那强壮的身体是在 20 世纪上半叶的老式健身房里练出来的，那时大多数人听都没有听过可以更换杠铃片的杠铃。那些家伙大多用自身体重锻炼，他们的锻炼方法如今被视为体操的一部分，而不属于力量训练。当然，他们也使用“器械”，但不是躺在可调节的舒适座椅上，而是要拖拉又大又不规则的物体，如加载重物的桶、铁砧、沙袋或其他人。像这样的负重训练涉及很多与力量有关的重要因素——如抓握耐力、肌腱强度、速度、平衡、协调和野性魄力，这些在现代健身房里都已消失不见了。

这种锻炼法竟然可以使老前辈的身体如此强壮。20 世纪 30 年代，乔在圣路易斯与“铁臂阿童木”（The Mighty Atom）共同锻炼。“铁臂阿童木”是有史以来最著名的大力士之一，身高只有 163 厘米，体重约 64 千克。“铁臂阿童木”是一个奇迹，他的日常表演会令众多的现代健美者哭着去找妈妈。他能挣脱铁索、徒手把大钉子钉进松木板里，还能把小钉子咬成两半。1928 年，他仅仅通过拉住了拴在飞机上的一根绳子，就成功地阻止了飞机起飞（他甚至都犯不上用手，只是把绳子系在了头发上）。与现代健身房里的鼠辈不同，“铁臂阿童木”的身体的任何地方都强壮无比，而且他能在任何地方证明这一点。

他所做的另一件令人惊叹的事便是不用工具给小汽车换轮胎——他可以徒手拧开车轮上的螺栓，然后再抬起汽车，把备用轮胎装上。在 20 世纪 30 年代中期，他遭到六个魁梧的货轮装卸工的袭击，结果这六个家伙被收拾得很惨，还



“看看那个时代流传下来的雕像，那些家伙的肌肉比今天用药物催长的家伙的还大，而且更令人难忘。”

进了医院。幸运的是，他本人没有因此而进监狱，因为把铁条像发卡一样弄弯对他来说是再平常不过的事情。这些都是类固醇流行之前那个时代的传奇。“铁臂阿童木”也像乔一样，不需要借助骗人的肌肉药物，而直到晚年他还强壮得令人胆寒。事实上，80岁之前他一直在进行大力士表演。在经济大萧条的年代，乔认识了许多大力士，还与其中一些人一同锻炼过。在狱中，他经常给我讲那些“强人轶事”，如今这些世界顶级强人的名字早已消失在了历史的漫漫长河之中。

我能大量地接触并学习他们的锻炼哲学真是非常幸运。比如，乔就强调了这样一个事实：过去很多人都是用自身体重训练来真正强壮体魄的。当然，为了展示力量，他们也要借助外物——如铁桶和钉子，但大多数时候，他们都是通过控制自己的身体来增强自身的力量。事实上，乔憎恨杠铃和哑铃。在监狱的餐厅中他经常对我说：“如今，人们试着用杠铃和哑铃让自己的块头变大，这真是愚蠢。其实，用自己的身体就可以练就让人刮目相看的体格，而这也就是古希腊和古罗马运动员的训练方法。看看那个时代流传下来的雕像，那些家伙的肌肉比今天用药物催长的家伙的还大，而且更令人难忘。”确实如此，看看拉奥孔（收藏于梵蒂冈）和赫拉克勒斯这两座雕像你就能明白。在艺术家创作这些雕像时充当模特的古代运动员的肌肉显然非常发达，我想他们即使来到现在，也很容易就能赢得健美比赛的冠军。其实直到19世纪人们才发明了可配重的杠铃。要是这些事实还不足以让你赞同我的观点，那你可以看一看现代的男性体操运动员，这些人几乎都在用自身体重锻炼。在他们之中，很多人的体格都足以令许多健美者汗颜。

虽然乔已经离我而去了，但我向他保证过，他传授给我的训练智慧绝不会失传。那其中的很大一部分都写在这本书中了。安息吧，乔！

学成出师

这些年里，我有机会观察到上千个囚徒的锻炼，有的在院子里的力量训练区（如果监狱有的话），有的在囚室里。我和许许多多行家都聊过——很多都是精英级的强人。对他们而言，锻炼就是一种信仰，一种生活方式。这么说并没有夸大其词。这些年，我学到很多有关健身的秘诀和技巧，并把它们慢慢融入了我的体系。我和其他狱友一样，从监狱生活中意识到了身体强健的重要性，因为狱中很少有安全舒适的生活。我不断地付出努力与汗水，尝试着把听到的健身知识转换成具体的实践。为了亲自验证各种信息的正确性，我一天都没停过。所以，在众多的狱友中我以沉迷于锻炼、时刻保持巅峰状态而著称。有我参与的事情总是速战速决，因为我的力量很好、爆发力极强。久而久之，我便成了一个传奇。很自然地，我比没有锻炼的时候获得了更多尊敬，甚至还因为这样的生活方式和能力获得了某些狱警的赞誉。90年代，我在马里恩监狱服刑，两名狱警被谋杀，之后那里便采用了永久封杀的管理方法（“永久封杀”的意思是，所有囚徒每天都有23个小时是被单独监禁的，天天如此）。为避免再出差错，警卫每40分钟便巡逻